



7 jours de repas en pleine conscience

1 Faites une ébauche de plan

Au début de la semaine, planifiez rapidement vos repas. Pendant que vous faites vos courses, essayez de garder ce plan en tête.

2 Faites une pause et observez

Au milieu de votre repas, faites une pause pour vous connecter avec votre corps (plus facile à dire qu'à faire !). Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous rassasié ?

3 Asseyez-vous

Asseyez-vous. Quand vous le pouvez, asseyez-vous pour manger et évitez de faire plusieurs choses en même temps, même s'il s'agit juste d'un en-cas.

4 Rappels pratiques

Nouez un bout de ficelle autour de votre poignet, ou portez un bracelet ou une bague spécifique pour vous rappeler de manger en pleine conscience.

5 Faites appel à vos sens

La prochaine fois que vous mangez, savourez la première bouchée les yeux fermés. Appréciez la texture, le bruit que vous faites en croquant, l'odeur et la saveur de ce que vous mangez.

6 Faites appel à vos sens

Si vous n'avez pas le temps ou l'énergie de prendre votre repas en pleine conscience, ce n'est pas grave. Soyez indulgent avec vous-même.

7 Continuez à vous exercer

Comme la méditation, le fait de manger en pleine conscience est une compétence qui nécessite une pratique régulière. Continuez comme ça !

